

# Erlaubte Lebensmittel bei der Stoffwechselkur



## Fleisch

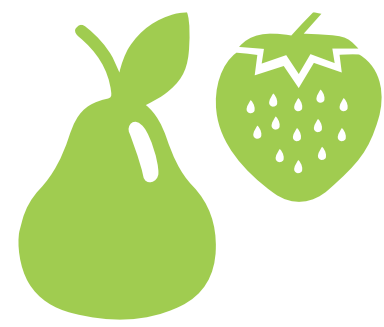
Huhn, Pute

**Fisch** Barsch, Dorade, Flunder, Hecht, Heilbutt, Kabeljau, Seezunge, Thunfisch, Meerfrüchte



**Gemüse** Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Champignons, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Kopfsalat, Rosenkohl, , Paprika, Radieschen, Spinat, Sauerkraut, Spargel, Gurken, Wirsing, Grünkohl, Rotkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Porree, Stangensellerie, Mangold, Zucchini, Zwiebeln

**Salat** Rucola, Eisbergsalat, Chicorée



**Obst** Orangen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Kirschen, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Granatäpfel, saure Äpfel, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Grapefruits, Pflaumen, Passionsfrucht

*Obst sollte grundsätzlich jedoch eher selten und in kleinen Mengen verzehrt werden*

**Kräuter und Gewürze** Salz, Pfeffer, zuckerfreier Essig, zuckerfreier Dijon-Senf, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran, Paprika, frischer Meerrettich, fett- und zuckerfreie Gemüsebrühe, Zitronensaft, Stevia zum Süßen



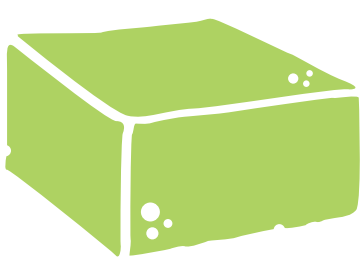
**Getränke** Täglich mindestens 1,5 – 2 Liter kohlenstofffreies Wasser. Schwarzer Kaffee, Schwarzer Tee, Grüner Tee, Kräutertee, Matetee

*Viel Trinken ist wichtig, damit die Giftstoffe aus dem Körper ausgeschwemmt werden*

**Snacks** Maximal 2 Grissini oder 2 Stück Knäckebrötchen pro Tag



## Fleischlose, proteinreiche Alternativen für Vegetarier und Veganer



Sojamilch, Sojajoghurt, Tofu, Seitan, Hühnereier, Lopino, Harzer Käse, magerer Hüttenkäse, Magerquark, Magermilch, Hanfeifeiweißpulver

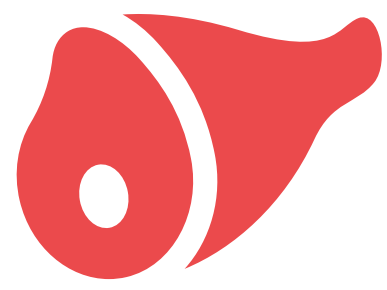


# Verbotene Lebensmittel bei der Stoffwechselkur



## Fettes Fleisch

Schwein, Rind, Lamm



## Fetter Fisch

Lachs

## Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Reis, Nudeln, Kartoffeln, Couscous, Brot



## Kohlenhydratreiches Obst

Weintrauben, Bananen, Ananas

**Zucker** Süßigkeiten



## Alkohol und Zigaretten

Bier, Wein, Schnaps

**Öl und Fette** Butter, Olivenöl, Rapsöl, Leinöl

*Bitte vermeide während der Diätphase Öle zum Anbraten und auch fetthaltige Cremes als Körperlotion*

